



**ARBEITSBLATT
PRÜFUNGSPROGRAMM
POLIZEI & BEHÖRDEN 5. KYU**



JU·JUTSU

Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen im Prüfungsprogramm sind geschlechtsneutral benannt.
Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Schreibweise gewählt.

Stand: 04. Oktober 2025

Prüfung 5. Kyu (Gelber Patch)		
1	Eigene Bodenlage	1.1 Dynamisches Aufstehen aus der Bodenlage mit Falltechniken
2	Bodenlage des Gegenübers	2.1 Sicherungstechnik zur Fixierung und Fesselung in Bauchlage nach Überführung aus der Rückenlage
3	Abwehrmaßnahmen	3.1 Abwehrtechniken mit den Händen und Armen in Anwendung
4	Distanzmanagement	4.1 Atemtechniken mit Händen und Fäusten
5	Techniken bei schwerwiegenden Angriffen	5.1 Knie- und Ellenbogentechniken vor Überwältigung
6	Überwältigung in die Bodenlage	6.1 Überwältigung aus frontaler Position nach hinten bzw. vorne 6.2 Verbindung der Überwältigungstechniken nach hinten und vorne
7	Kontrolle über das Gegenüber	7.1 Kontrollposition für Fesselung/Durchsuchung im Stand
8	Einsatz und Schutz der Ausrüstung	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
9	Messerabwehr	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
10	Spezielle Anwendungsformen	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
11	Taktische Handlungen	Systematische, zielgerichtete und situationsangepasste Anwendung von Techniken, Bewegungen und Verhaltensweisen zur effektiven und rechtskonformen Lösung der entsprechenden Prüfungsaufgaben; während der gesamten Prüfung
12	Verbale und nonverbale Kommunikation	Kommunikation im Team und mit dem Angreifer während der gesamten Prüfung
13	Angriffs- und Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung
14	Verhältnismäßigkeit und Rechtskonformität	Kernprinzip des behördlichen Handelns während der gesamten Prüfung; Einklang der Handlungen und eingesetzten Techniken mit den geltenden Gesetzen und Vorschriften

Hinweis: Bei der Prüfung in dienstlicher Kleidung mit Ausstattung trägt der Prüfling geeignete und angemessene Schutzausrüstung (mindestens Tief- und Mundschutz sowie ggf. weitere Schutzausrüstung). Die Verwendung von scharfen Waffen ist auszuschließen.

1 Eigene Bodenlage

Gerät man aufgrund der Situation in eine ungünstige Bodenposition oder kann einen Sturz nicht mehr verhindern, gilt es, sich sofort bestmöglich zu schützen und die eigene Lage so rasch wie möglich zu verbessern, um schnellstmöglich wieder in den Stand zu kommen.

1.1. Dynamisches Aufstehen aus der Bodenlage mit Falltechniken

Der Prüfling befindet sich nach einer Falltechnik in Rückenlage am Boden und ist mit Schutzausrüstung (siehe "Besondere Hinweise") ausgestattet. Ein stehender Angreifer bewegt sich aktiv und dynamisch um den Prüfling herum. Der Prüfer kann die Aufgabe variieren, indem er die Geschwindigkeit oder die Art der Angreiferbewegung ändert, um den Schwierigkeitsgrad entsprechend anzupassen.

Der Prüfling demonstriert hierbei:

- **Falltechniken:**

Der Prüfling führt mindestens eine der folgenden Falltechniken nach eigener Wahl ohne oder mit Angreifereinwirkung unter Beachtung der eigenen Ausrüstung aus:

- Sturz seitwärts
- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts

Die Falltechnik dient dazu, die Bewegung zum Aufstehen zu unterstützen und den Kontakt mit dem Boden kontrolliert abzufangen. Dabei wird der beim Aufschlag des Körpers entstehende Impuls auf eine möglichst große, aber relativ unempfindliche Fläche verteilt. Bei Falltechniken wird im Moment des Bodenkontaktes ausgeatmet (Vermeidung von Pressatmung).

- **Bewegungsformen am Boden:**

Vor dem kontrollierten, dynamischen Aufstehen unter Beachtung der Eigensicherung (frontale Ausrichtung zum Gegner) zeigt der Prüfling eine oder mehrere der folgenden Bewegungsformen am Boden:

- Gleiten
- Auslagewechsel
- Verteidigungsstellung

Diese Bewegungen dienen dazu, die Position zum Gegner zu verbessern und sich vor Angriffen zu schützen.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, in einer dynamischen Situation aus der Bodenlage in den Stand zu kommen.
- Anwendung von Falltechniken zur Unterstützung des Aufstehens und zur Eigensicherung.
- Anwendung von Bewegungsformen am Boden zur Verbesserung der Position und zum Schutz.
- Anpassung der Bewegung an einen sich bewegenden Gegner.
- Schulung der räumlichen Wahrnehmung und des Timings.
- Förderung der Fähigkeit, unter Druck handlungsfähig zu bleiben.

Verhalten des Gegenübers:

Der Angreifer bewegt sich aktiv und dynamisch um den Prüfling herum. Während der Bewegungsformen des Prüflings am Boden hält sich der Angreifer außerhalb dessen direkten Wirkungsbereichs, provoziert aber durch seine Bewegungen die Aktionen des Prüflings. Beim Aufstehen des Prüflings simuliert der Angreifer potenzielle Angriffe, um die Notwendigkeit des gesicherten Aufstehens zu verdeutlichen.

Bewertung:

Bewertet werden die Sicherheit und Effektivität der Falltechniken, die Anwendung der Bewegungsformen, die Anpassungsfähigkeit des Prüflings an die Angreiferbewegung, die Kontrolle über die eigene Bewegung und die demonstrierte Eigensicherung.

Besondere Hinweise:

Der Prüfling trägt seine dienstliche Ausstattung.

2 Bodenlage des Gegenübers

Nach der Überwältigung eines Angreifers vom Stand zum Boden ergeben sich – abhängig vom Verhalten des Gegenübers – verschiedene Positionen in der Bodenlage, die es zu bewältigen gilt. Diese sollen in eine taktisch sinnvolle Position zur Fesselung, Durchsuchung und/oder Fixierung zum Verbringen überführt werden, wobei der notwendige Überblick über die Gesamtsituation erhalten bleiben muss.

2.1 Sicherungstechnik zur Fixierung und Fesselung in Bauchlage nach Überführung aus der Rückenlage

Der Prüfling nimmt am Angreifer eine beliebige Bodentechnik ein, bei der der Angreifer in Rückenlage kontrolliert wird. Hierbei antizipiert der Prüfling die Bewegungen seines Angreifers und passt seine Kontrolle an, um den Angreifer daran zu hindern, die Kontrolle zu erlangen und/oder aufzustehen. Dabei bringt er den Angreifer in die Bauchlage, um ihn mithilfe einer Sicherungstechnik kontrolliert am Boden zu fixieren und die Fesselung zu ermöglichen. Der Prüfer kann die Aufgabe variieren, indem er die Geschwindigkeit oder die Art der

Angreiferbewegung ändert, um den Schwierigkeitsgrad entsprechend anzupassen. Zudem ist eine sinnhafte Zusammenführung mit Prüfungsfach 7 möglich, indem der Angreifer vom Prüfling nach erfolgter Angriffshandlung zu Boden gebracht wird.

Der Prüfling demonstriert hierbei:

- **Bodentechniken:**

Der Prüfling führt mindestens eine der folgenden Techniken nach eigener Wahl unter Beachtung der eigenen Ausrüstung aus:

- Seitliche Position
- Kreuzposition
- Reitposition
- Knie auf Brust

Die Technik dient dazu, den Gegner in der Bodenlage durch Kontrolle des Kopfes, der Schulterachse, und/oder der Hüfte zu fixieren und einen Übergang zu weiterführenden Techniken zu schaffen. Hierbei wird der Gegner mit dem eigenen Körper belastet, d.h. durch Gewichtsverlagerung und Ausatmen.

- **Hebeltechniken:**

Zum Drehen in die Bauchlage und zum Fixieren des Gegners am Boden erscheinen verschiedene Hebeltechniken zielführend, die z.B. gegen Ellenbogen- und Schulterreckgelenk wirken und die notwendige Kontrolle sowie Reaktionen am Boden bezwecken. Das Prinzip der Hebeltechniken beruht darauf, Gelenke gegen ihre natürliche Bewegungsrichtung oder über ihre Bewegungsfähigkeit hinauszubewegen. Die Wirkung eines Hebels ist in erster Linie abhängig von der Hebellänge, der Hebelunterstützungsfläche, dem Freiheitsgrad des Gelenkes sowie der Schmerzempfindlichkeit des Angreifers.

- **Sicherungstechniken:**

Der Prüfling führt zum Festlegen in der Bauchlage mit dem Ziel der Fesselung mind. eine Sicherungstechnik aus, d.h. Einnahme einer Position am Boden zur Fesselung.

Die genaue Ausgestaltung der Fesselungsposition orientiert sich an den Vorgaben der zuständigen Behörde. Es werden Techniken gezeigt, die eine effektive und sichere Kontrolle des Angreifers gewährleisten, um dessen Handlungsfähigkeit einzuschränken. Das Prinzip der Sicherungstechniken beruht darauf, den Angreifer durch Hebel- und Haltetechniken oder sonstige Techniken so unter Kontrolle zu halten, dass er zwingend fixiert, aufgehoben und/oder abtransportiert werden kann. Hierbei kann der Angreifer auf den Verteidiger und dessen Ausrüstung nicht mehr einwirken. Beim Übergang von einer Sicherungstechnik zur nächsten muss die neue Sicherung aufgebaut sein, bevor die vorherige gelöst wird.

Eine sinnvolle Zusammenführung mit dem Prüfungsfächern 2 (Bodenlage des Gegenübers) und 6 (Überwältigung in die Bodenlage) ist möglich. Dabei werden in einem Zeitraum von mindestens 60 Sekunden die Überwältigungstechniken nach vorn und hinten wiederholt an mindestens 2 Angreifern ausgeführt. Innerhalb dieser Zeit verhindert jeder Angreifer einmalig durch eine entsprechende Gegenreaktion wie Gegenbewegung, Sperren, Losreißen oder durch sonstige Störhandlungen, die angesetzte Überwältigungstechnik, sodass die Überwältigung zum Boden auf andere Weise fortgeführt werden muss. Nach jeder erfolgten Überwältigung muss eine Fesselungsposition erreicht werden.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, eine Kontrollposition am Boden an eine

veränderte Lage des Gegners anzupassen und zu verbessern.

- Anwendung von Sicherungstechniken in der Bauchlage, um die Kontrolle zu gewährleisten.
- Anwendung von Hebeltechniken, um eine Drehung von der Rückenlage in die Bauchlage zu ermöglichen.
- Förderung eines situationsgerechten Handelns am Boden unter Belastung.

Verhalten des Gegenübers:

Der Angreifer befindet sich in Rückenlage und wird mittels einer Technik am Boden kontrolliert.

Bewertung:

Bewertet werden die Kontrolle des Angreifers während des gesamten Ablaufs, die Effektivität der Sicherungstechnik in der Bauchlage sowie die korrekte Ausführung der Hebeltechniken zum Drehen und Sichern des Angreifers unter Beachtung der Vermeidung des lagebedingten Atemstillstandstods.

Besondere Hinweise:

Zeigt der Angreifer die Wirksamkeit der Techniken an (z.B. durch Abklopfen oder Ruf), ist die Technik in der Prüfung zu lockern, um eine Verletzung des Angreifers zu vermeiden.

3 Abwehrmaßnahmen

In Angriffssituationen geht es darum, die Initiative des Angreifers zu durchbrechen und die Sicherheit für die eigene als auch für andere Personen wiederherzustellen. Abwehrmaßnahmen sind alle Techniken und Verhaltensweisen, die darauf abzielen, einen Angriff zu unterbinden, zu neutralisieren oder dessen Wirkung zu minimieren. Eine effektive

Abwehrmaßnahme ist nie ein Selbstzweck, sondern immer der erste Schritt, um aus einer potenziell gefährlichen Situation herauszukommen, Dritte zu schützen und gegebenenfalls in eine kontrollierte Gegenaktion überzugehen.

3.1 Abwehrtechniken mit den Händen und den Armen in Anwendung

Der Prüfling schützt sich im Verlauf der Übung mit passiven und aktiven Abwehrtechniken gegen verschiedene Schläge und Stöße des Angreifers zum Kopf und Körper. Hierbei muss der Prüfling die Techniken effektiv und ökonomisch anwenden, um die simulierten Angriffe abzuwehren und sich zu schützen. Der Prüfer kann die Aufgabe variieren, indem er die Geschwindigkeit der Angriffe, die Angriffsfolge und/oder den festgelegten Zeitraum von mindestens 60 Sekunden ändert, um den Schwierigkeitsgrad entsprechend anzupassen. Zudem ist eine sinnhafte Zusammenführung mit Prüfungsfach 4 (Distanzmanagement) sowie 5 (Techniken bei schwerwiegenden Angriffen) möglich, in dem ein oder mehrere Angreifer dem Prüfling neben Angriffen auch Ziele für Schlag- und Stoßtechniken (Atemitechniken) auf Handpratzen gibt.

Der Prüfling demonstriert hierbei mind. zwei unterschiedliche Abwehrtechniken zur Vermeidung von Atemitreffern bzw. Abwehr von Kontaktangriffen.

Folgende Abwehrtechniken kommen u.a. im Sinne der Prüfungsaufgabe unter Beachtung der eigenen Ausrüstung in Betracht:

- Passivblock am Kopf und Rumpf
- Aktiver Unterarmblock nach innen oder außen
- Abwehrtechniken mit der Hand

Das Prinzip der Abwehrtechniken beruht darauf, sich mit Hilfe der Extremitäten (Hände,

Arme, Füße, Beine) aktiv oder passiv bestmöglich zu schützen. Mit Hilfe der Abwehrtechniken können Atemiangriffe abgeleitet, umgeleitet, weitergeleitet oder abgestoppt sowie Kontaktangriffe gesprengt oder gelöst werden. Hierbei schützt der freie Arm den Verteidiger oder kontrolliert den Angreifer.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, Abwehrtechniken unter konditioneller Belastung korrekt und effektiv anzuwenden.
- Schulung der Ausdauer und mentalen Stärke, um auch bei Ermüdung handlungsfähig zu bleiben.
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und des Timings unter Belastung, sowie der Umfeldsicherung.
- Förderung der praktischen Anwendbarkeit von Abwehrtechniken in realistischen Szenarien, insbesondere im Hinblick auf den behördlichen Kontext.
- Eigensicherung des Prüflings.

Verhalten des Gegenübers:

Der Angreifer steht frontal zum Prüfling in Reichweite für Angriffe mittels Schlägen und Stößen mit der offenen Hand oder Faust zum Kopf und Rumpf. Er führt die entsprechenden Angriffe in abgesprochener oder freier Reihenfolge so aus, dass es dem Prüfling möglich ist, diese abzuwehren aber auch stetig seine Abwehrtechniken anpassen zu müssen. Hierbei verwendet er entsprechende Schutzausrüstung, wie z.B. Handpratzen oder Faustschützer, um den Prüfling treffen zu können, ohne diesen zu verletzen.

Bewertung:

Bewertet werden die korrekte technische Ausführung der Abwehrtechniken während der gesamten Übung, die Aufrechterhaltung der Effektivität der Abwehr unter Belastung,

Reaktionsgeschwindigkeit und Timing, Kombinationsfähigkeit der verschiedenen Abwehrtechniken, deren situationsgerechte Auswahl und Anwendung sowie die konditionelle Verfassung und das Durchhaltevermögen.

Besondere Hinweise:

Eine sinnvolle Zusammenführung mit dem Prüfungsfächern 4 und 5 bedeutet, dass ein nahtloser Übergang zwischen Abwehr und Gegenangriff (mit Atemtechniken) bzw. Atemtechniken und Überwältigung erwartet wird.

4 Distanzmanagement

Distanzmanagement ist die bewusste und strategische Kontrolle des Raumes zwischen Verteidiger, Dritten und potenziellen Angreifern. Es geht darum, die optimale Entfernung zu wählen und zu halten, um entweder einen Angriff zu verhindern, eine Abwehrmaßnahme einzuleiten oder eine eigene Technik effektiv durchzuführen.

Das Ziel von effektivem Distanzmanagement ist es, die Initiative zu behalten. Es ermöglicht dem Verteidiger, sich in Sicherheit zu bringen, einen geeigneten Moment für eine Gegenaktion abzuwarten oder die Situation zu deeskalieren, bevor sie überhaupt eskaliert. Wer die Distanz beherrscht, beherrscht oft auch die Konfrontation.

Grundsätzlich lassen sich hierbei die drei folgenden Zonen unterscheiden:

- **Nahe Distanz:** Der Angreifer erreicht direkt den Verteidiger u.a. mit Schlägen, Tritten oder Griffen. Es gilt diese Zone zu vermeiden, schnell zu durchqueren, um sie zu kontrollieren, oder in ihr sicher zu agieren, wenn ein Kontakt unumgänglich ist.

- **Mittlere Distanz:** Der Angreifer kann den Verteidiger mit ausgestreckten Gliedmaßen erreichen, wobei dem Verteidiger noch genug Zeit bleibt, um zu reagieren oder selbst eine Technik vorzubereiten. In dieser Zone versucht der Verteidiger zu bleiben, um Angriffe abzuwehren oder um seine eigene Taktik zu entwickeln, bevor der Gegner zu nah herankommt.
- **Sichere Distanz:** In dieser Entfernung können sich weder der Verteidiger noch ein potenzieller Angreifer ohne Waffen direkt erreichen. Von hier aus kann der Verteidiger die Situation einschätzen, beobachten, sich mental auf eine mögliche Konfrontation vorbereiten oder sogar komplett aus der Gefahrenzone zurückziehen.

4.1 Atemtechniken mit Händen und Fäusten zum Distanz nehmen und halten in Anwendung

Der Prüfling setzt Atemtechniken mit Händen oder Fäusten ein, um die Distanz zum Angreifer zu kontrollieren. Dies beinhaltet sowohl das Schaffen von Distanz (um sich zu entfernen) als auch das Aufrechterhalten von Distanz (um den Gegner auf Abstand zu halten). Hierbei muss der Prüfling die Techniken effektiv und ökonomisch anwenden, um die freien oder vorgegebenen Ziele des Angreifers mittels Handprätzen und/oder Schlagpolstern zu treffen und ihn so auf Distanz zu halten. Der Prüfer kann die Aufgabe variieren, indem er die Geschwindigkeit der Zielanzeige, die Zielfolge und/oder den festgelegten Zeitraum von mindestens 60 Sekunden ändert, um den Schwierigkeitsgrad entsprechend anzupassen. Zudem ist eine sinnvolle Verknüpfung mit Prüfungsfach 3 (Abwehrtechniken) sowie 5 (Techniken bei schwerwiegenden Angriffen) möglich.

Der Prüfling demonstriert hierbei mind. zwei unterschiedliche Atemitechniken zum Distanzmanagement.

Folgende Atemitechniken kommen u.a. im Sinne der Prüfungsaufgabe unter Beachtung der eigenen Ausrüstung in Betracht:

- Handballenschläge/-stöße
- Faustschläge/-stöße

Das Prinzip der Atemitechniken beruht darauf, dass eine Schlag-, Stoß- oder Tritttechnik mit möglichst kleiner Auftrefffläche und großem Impuls ausgeführt wird, für einen Moment Kontakt mit der fremden Masse aufnimmt und den Impuls über die Auftrefffläche auf diese überträgt. Atemitechniken sind grundsätzlich mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen. Atemitechniken sind auf geeignete Körperstellen des Angreifers gerichtet. In der Prüfung werden Atemitechniken dynamisch ausgeführt und kurz vor dem Ziel abgestoppt. Die Ausführungen sind gleichseitig oder ungleichseitig möglich. Stöße verlaufen zumindest in der Endphase geradlinig, der Hüfteinsatz ist deutlich erkennbar. Schläge und Tritte verlaufen halbkreisförmig. Auf Eigenschutz (z.B. Deckung durch die freie Hand) ist zu achten. Bis unmittelbar vor dem Auftreffen bleibt die ausführende Gliedmaße locker vorgespannt, erst kurz vor dem Kontakt sorgt die explosive, kurze Gesamtkörperspannung für eine maximale Kraftübertragung.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, Atemitechniken effektiv zur Kontrolle der Distanz einzusetzen.
- Schulung des situationsgerechten Handelns bei der Distanzkontrolle.
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und des Timings.
- Förderung der praktischen Anwendbarkeit von Atemitechniken in realistischen Szenarien.

- Eigensicherung des Prüflings.

Verhalten des Gegenübers:

Der Angreifer steht frontal zum Prüfling außerhalb der Reichweite für Angriffe mittels Schläge und Stößen mit der Hand und Faust. Er bietet dem Prüfling möglichst eindeutige Ziele mittels Handpratzen und/oder Schlagpolstern in abgesprochener oder freier Reihenfolge an, indem er die Distanz verkürzt. Es soll dem Prüfling möglich sein, diese zu treffen aber auch stetig seine Atemitechniken anpassen zu müssen.

Bewertung:

Bewertet werden die korrekte technische Ausführung der Atemitechniken während der gesamten Übung, effektives Distanzmanagement in der Übungssituation, situationsgerechte Wahl der Atemitechnik, Kombinationsfähigkeit der verschiedenen Atemitechniken, Anpassung der Technikwahl an die Ausrüstung des Gegners und die Verteidigungsfähigkeit in Kombination mit Distanzmanagement sowie die konditionelle Verfassung und das Durchhaltevermögen.

Besondere Hinweise:

Die sinnvolle Zusammenführung mit dem Prüfungsfach 3 und 5 bedeutet, dass ein nahtloser Übergang zwischen Abwehr und Gegenangriff (mit Atemitechniken) bzw. Atemitechniken und Überwältigung erwartet wird.

5 Techniken bei schwerwiegenden Angriffen

Dieses Prüfungsfach behandelt die spezialisierten und oft lebensrettenden Techniken und Handlungen, die bei Angriffen zum Einsatz kommen, die eine unmittelbare und erhebliche Gefahr für Leib oder Leben darstellen. Hier

geht es um Szenarien, in denen der Angreifer jemandem aus Nahdistanz mit voller Absicht schwerste Verletzungen zufügen oder sogar töten will. Die Techniken sind darauf ausgelegt, die Bedrohung schnellstmöglich zu neutralisieren und die Kontrolle über die Situation zu erlangen. Dies können z.B. schwerste körperliche Angriffe sein (Abwehr von Würgeangriffen, Bodenkampfstrategien bei Überlegenheit des Gegners, Verteidigung gegen gezielte Tritte und Schläge gegen Kopf und Körper, Befreiung aus Fixierungen und/oder Abwehr gegen mehrere Angreifer; ohne, dass die Gelegenheit zur legalen Nutzung von Einsatzmitteln besteht. Entsprechend dynamisch und entschlossen müssen Techniken mit hoher Präzision und unter immensem Stress eingesetzt werden.

5.1 Knie- und Ellenbogentechniken vor Überwältigung

Der Prüfling setzt Atemitechniken mit Knie und Ellenbogen gegen einen vermeintlich überlegenen Angreifer ein, dessen Widerstand es bei der Überwältigung zu brechen gilt. Ohne den gezielten und verhältnismäßigen Einsatz dieser Techniken droht dem Prüfling z.B. selbst in die Bodenlage gebracht zu werden und massiven Angriffshandlungen ausgesetzt zu werden. Die Überwältigungstechnik hierbei steht dem Prüfling grundsätzlich frei. Es wird aber empfohlen dieselbe Technik wie im Prüfungsfach 6 (Überwältigung in die Bodenlage) im Sinne eines durchdachten Handlungskomplexes zu verwenden.

- Knietechnik:

Atemitechnik im Stand mit dem angehobenen Knie und angewinkeltem Unterschenkel. Ausführung geradlinig (Stoß), halbkreisförmig (Schlag) und kombiniert. Die Ausführung ist in alle Richtungen möglich (von vertikal bis horizontal).

- Ellenbogentechnik:

Der angewinkelte Ellenbogen wird geradlinig oder halbkreisförmig zum Ziel gebracht. Ober- und Unterarm bilden einen spitzen Winkel, die Muskulatur ist im Moment des Auftreffens angespannt. Ellenbogenschläge werden durch Mitdrehen von Hüfte und/oder Rumpf in Schlagrichtung verstärkt. Ellenbogenstöße werden durch Verlagerung des Körperschwerpunktes bzw. Ausfallschritte in Stoßrichtung unterstützt. Die freie Hand unterstützt, nimmt Kontakt zum Gegner auf oder schützt den Verteidiger. Auftrefffläche ist, je nach Ausführungsform, der Bereich unmittelbar unter- oder oberhalb des Ellenbogengelenks oder die Ellenbogenspitze.

Eine sinnvolle Verknüpfung mit Prüfungsfach 3 (Abwehrtechniken) und 4 (Distanzmanagement) ist wie dort beschrieben möglich.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, Knie- und Ellenbogentechniken effektiv zur Abwehr schwerwiegender Angriffe einzusetzen.
- Schulung des situationsgerechten Handelns in Notwehrsituationen.
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und des Timings unter hohem Stress.
- Förderung der praktischen Anwendbarkeit von Knie- und Ellenbogentechniken
- Anpassung der Technikwahl an die spezifischen Herausforderungen von Einsatzsituationen.

Bewertung:

Bewertet werden die korrekte technische Ausführung der Knie- und Ellenbogentechniken zur Überwältigung des Angreifenden sowie deren effektiver Einsatz zur Abwehr des schwerwiegenden Angriffs in dem dargestellten Szenario. Darüber hinaus müssen die Techniken sinnvoll in Kombination mit einer Überwältigungstechnik zum Boden demonstriert werden. Entsprechend ist die

Kombinationsfähigkeit ebenfalls zu bewerten und stellt den Kern der Verteidigungsfähigkeit dar. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung der Techniken in der realistischen Situation.

Besondere Hinweise:

Die Techniken und Handlungen bei schwerwiegenden Angriffen werden unter hohem Realitätsbezug geprüft. Dies beinhaltet das Tragen von notwendiger Schutzausrüstung, das Einbeziehen von Hindernissen und eine entsprechende Simulation von Stressfaktoren. Dies erfordert höchste Konzentration und Disziplin. Eine sinnvolle Zusammenführung mit dem Prüfungsfach 3 und 4 kann vorgenommen werden. Dies bedeutet, dass ein nahtloser Übergang zwischen Abwehr, Gegenangriff (mit Atemitechniken) und der anschließenden Überwältigung erwartet wird.

6 Überwältigung in die Bodenlage

Die Überwältigung in die Bodenlage umfasst die kontrollierte und sichere Anwendung von Techniken, um eine stehende, widerständige oder angreifende Person zu Boden zu bringen und dort zu fixieren. Dies erfolgt mit dem Ziel eine Konfrontation im Stand umgehend durch eine dominante Position am Boden zu beenden, in der der Angreifer sicher kontrolliert und gefesselt sowie abgeführt werden kann. Dieser Übergang stellt eine der häufigsten und kritischsten Phasen bei einer körperlichen Auseinandersetzung dar, da in der Nahdistanz auf das eigene Gleichgewicht durch geeignete Bewegungsformen geachtet werden muss.

6.1 Überwältigung aus frontaler Position nach hinten und vorne

Der Prüfling demonstriert Techniken, um einen Angreifer aus einer frontalen Position in die Bodenlage zu bringen (Überwältigung). Dies beinhaltet jeweils eine Technik, bei dem der Angreifer nach vorne oder nach hinten zu Boden gebracht wird. Hierzu kommen u.a. folgende Techniken im Sinne der Prüfungsaufgabe unter Beachtung der eigenen Ausrüstung und der Eigensicherung in Betracht:

- Wurftechniken, wie z.B. Beinstellen und Körperabbiegen

Das Prinzip der Wurftechniken beruht darauf, den Angreifer nach Möglichkeit zunächst unter Ausnutzung seiner Kraft und Bewegung zu destabilisieren und nachfolgend durch Wegschlagen bzw. Sperren der Unterstützungsfläche oder durch Ausheben zu Fall zu bringen.

- Übergänge vom Stand zum Boden, wie z.B. Kopfklammerwurf

Das Zu-Boden-Bringen des Angreifers muss nicht zwingend über eine Wurf- oder Hebeltechnik erfolgen, wobei dem Angreifer unmittelbar in die Bodenlage gefolgt und dabei die Kontrolle über sie beibehalten wird.

Eine sinnvolle Zusammenführung mit dem Prüfungsfächern 2 (Bodenlage des Gegenübers) und 6.2 (Verbindung der Überwältigungstechniken nach hinten und vorne) ist möglich. Dabei werden in einem Zeitraum von mindestens 60 Sekunden die Überwältigungstechniken nach vorn und hinten wiederholt an mindestens zwei Angreifern ausgeführt. Innerhalb dieser Zeit verhindert jeder Angreifer einmalig durch eine Gegenbewegung, Sperren, Losreißen oder durch sonstige Störhandlungen (z.B. Atemitechniken) die an-gesetzte Überwältigungstechnik, sodass die Überwältigung zum Boden auf andere Weise fortgeführt werden muss. Nach jeder erfolgten Überwältigung muss eine Sicherungstechnik zur Fixierung und Fesselung in Bauchlage erreicht werden.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, einen Gegner aus einer frontalen Position effektiv in die Bodenlage zu bringen.
- Anwendung von Überwältigungstechniken nach vorn und hinten.
- Situationsgerechte Kombinationsfähigkeit der verschiedenen Überwältigungstechniken.

Bewertung:

Bewertet werden die korrekte technische Ausführung der Überwältigungstechniken sowie deren situationsgerechter Einsatz und ihre effektive Umsetzung. Hierbei wird vorausgesetzt, dass zum Abschluss der Überwältigung eine sinnvolle Kontrolle des Angreifers bzw. Situation besteht, wie z.B. durch eine Kontrollposition am Boden.

6.2 Verbindung der Überwältigungstechniken nach hinten und vorne

Der Prüfling zeigt eine Situation, in der jeweils eine Überwältigungstechnik des Angreifers nach vorne oder nach hinten erfolgen soll. Dies verhindert der Angreifer durch eine entsprechende Gegenreaktion wie Gegenbewegung, Sperren, Losreißen und durch sonstige Störhandlungen, sodass die angesetzte Überwältigungstechnik zum Boden fortgeführt wird. Im Ergebnis muss das Ziel, den Angreifer zu Boden zu bringen, erfüllt werden.

Das Prinzip der Weiterführung beruht darauf, bei einer Ausführung von Handlungen und Techniken auf Reaktionen des Angreifers so zu reagieren, dass nach Möglichkeit die gegenwirkende Kraft bzw. Aktion des Angreifers für weitere eigene Handlungen und Techniken ausgenutzt werden kann.

Eine sinnvolle Zusammenführung mit dem Prüfungsfächern 2 (Bodenlage des Gegenübers) und 6.1 (Überwältigung aus frontaler Position

nach hinten und vorne) ist wie beschrieben möglich.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, Überwältigungstechniken miteinander zu verbinden, um den Gegner in eine ungünstige Position zu bringen.
- Anwendung von Weiterführungen der angewandten Techniken, um auf die Aktionen des Gegners zu reagieren und die Kontrolle zu erhalten.
- Schulung des situationsgerechten Handelns und Anpassens in dynamischen Kampfsituationen.
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und des Timings.

Bewertung:

Bewertet werden die flüssige und effektive Verbindung der Überwältigungstechniken und deren situationsgerechte Auswahl sowie deren Anwendung im Sinne einer weitergeführten Technik unter Ausnutzung der gegnerischen Bewegung und Energie. Hierbei wird erwartet, dass der Prüfling seine Handlungen und Techniken an die erwartete Gegenreaktion des Angreifers anpasst und dabei die stetige Kontrolle über den Angreifer aufrechterhalten kann (Weiterführung). Die Anwendung der Techniken stehen im Kontext der komplexen Übungssituation unter konditioneller Belastung, was Beachtung findet.

Besondere Hinweise:

Der Prüfling hat seine Handlung bzw. Technik so anzusetzen, dass sie ohne Gegenreaktion auch erfolgreich durchgeführt würde. Der Widerstand des Angreifers gegen eine zumindest angesetzte Technik bzw. zu erwartende Handlung muss erkennbar sein, bevor die Weiterführungstechnik bzw. -handlung ausgeführt wird.

Ju-Jutsu-Techniken in Situationen

Die Ju-Jutsu-Techniken in Situationen (7. Kontrolle über das Gegenüber) müssen vom Prüfling weitgehend in kurzen Situationen bzw. Rollenspielen, wie z.B. bei Angriffen zur Notwehr und/oder Nothilfe nach eigener Wahl und unter vorheriger Erläuterung demonstriert werden. Hierbei benennt der Prüfling, welche Techniken und Handlungen im Sinne der Prüfungsfächer gezeigt werden.

Die Techniken der jeweiligen Stufe können auch prinzipiengerecht in Situationen kombiniert zusammengefasst werden. Aus den gezeigten Situationen muss ersichtlich sein, dass der Prüfling die nach dem Prüfungsprogramm geforderten Techniken und Handlungen beherrscht.

7 Kontrolle über das Gegenüber

Die Kontrolle über einen Angreifer bezieht sich auf die Fähigkeit sie physisch zu beherrschen, zu führen, zu fixieren oder festzuhalten, um eine legale Zwangsmaßnahme, wie z.B. die Fesselung und die Durchsuchung verhältnismäßig und sicher durchzuführen und/oder eine Gefahr abzuwenden. Hierbei geht es darum, mit gezielten und fundierten Techniken einen Angreifer so zu beeinflussen, dass sie den Anweisungen folgt und/oder Widerstand einstellt. Grundsätzlich lassen sich hierbei Situationen in der 1:1-Kontrolle (ein Prüfling kontrolliert eine Person) und der 2:1-Kontrolle (zwei Prüflinge kontrollieren eine Person) unterscheiden.

7.1 Kontrollposition für Fesselung/ Durchsuchung im Stand

Der Prüfling demonstriert die Fähigkeit, eine Person im Stand so zu kontrollieren, dass eine Fesselung oder Durchsuchung sicher durchgeführt werden kann. Dies beinhaltet je mindestens eine 1:1- als auch eine 2:1-

Kontrollposition im Stand. Hierbei wird die Person in die Position gesprochen und anschließend effektiv an der Bewegung gehindert. Der Prüfling/die Prüflinge haben eine stabile Position und können die Kontrolle über die Person aufrechterhalten. Der Prüfling demonstriert nicht nur das Einnehmen der Kontrollposition, sondern auch das gesicherte Lösen der Position nach Beendigung der Maßnahme, z.B. nach erfolgter Durchsuchung. Dabei ist sicherzustellen, dass die Person nach dem Lösen keine unmittelbare Gefahr darstellt. Dies kann u.a. durch die entsprechende Positionierung des Prüflings zur Person mit Blickkontakt gewährleistet werden.

Zur Fixierung im freien Stand wie auch an einer Wand können Hebeltechniken bzw. deren Ansatz zum Einsatz kommen, wie z.B. Arm- und Handhebel.

Das Prinzip der Hebeltechniken beruht darauf, Gelenke gegen ihre natürliche Bewegungsrichtung oder über ihre Bewegungsfähigkeit hinaus zu bewegen. Die Wirkung eines Hebels ist in erster Linie abhängig von der Hebellänge, der Hebelunterstützungsfläche, dem Freiheitsgrad des Gelenkes sowie der Schmerzempfindlichkeit des Angreifers. Hebeltechniken sind grundsätzlich mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen. Zeigt der Angreifer die Wirksamkeit der Technik an (z.B. durch Abklopfen oder Ruf), ist die Technik in der Prüfung zu lockern, um eine Verletzung des Angreifers zu vermeiden.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, eine Person im Stand effektiv zu kontrollieren.
- Anwendung von 1:1- und 2:1-Kontrollpositionen.
- Anwendung von Hebeltechniken zur Fixierung bei Bedarf.
- Schulung des situationsgerechten Handelns bei einer Personenkontrolle.

- Sicheres Einnehmen und Lösen der Kontrollposition.
- Klare und deutliche verbale und nonverbale Verhaltensanweisungen mit dem Gegenüber
- Eigensicherung des Prüflings.

Bewertung:

Bewertet werden die Effektivität der Positionen sowie deren stabile Einnahme bzw. das Lösen daraus durch den Prüfling unter den Gesichtspunkten der Eigensicherung. Ferner wird das situationsgerechte Anwenden der Kontrollpositionen und das entsprechende situationsgerechte Handeln in dem Szenario bewertet. Bei etwaigen Techniken hierzu, wie z.B. Hebeltechniken, liegt der Focus auf der praktischen Anwendung der Techniken in der realistischen Situation.

Besondere Hinweise:

Die Positionen zur Kontrolle können je nach den Vorgaben der jeweiligen Behörde variieren.

8 Einsatz und Schutz der Ausrüstung

Der taktisch kluge Einsatz und der Schutz der Ausrüstung vor Wegnahme ist von zentraler Bedeutung in dynamischen Einsatzlagen. Hierbei gilt es, die Schutzausrüstung und Einsatzmittel effektiv, situationsgerecht und sicher einzusetzen. Es beinhaltet das taktische Tragen, das schnelle und sichere Ziehen von Einsatzmitteln sowie deren Sicherung bei körperlicher Auseinandersetzung. Die getragene Ausrüstung beeinflusst die Bewegungsfreiheit und damit die Ausführung von Handlungen und Techniken. Ein souveräner und sicherer Umgang mit der Ausrüstung strahlt Professionalität und Kompetenz aus. Dies kann zur Deeskalation beitragen und die Akzeptanz der Maßnahmen fördern.

Ziele:

- Demonstration der sicheren und souveränen Anwendung von Einsatzmitteln unter Beachtung der taktischen Erfordernisse (Distanz und Zusammenwirken im Team).
- Schulung der situationsgerechten und rechtskonformen Verwendung der Ausrüstung.
- Effizienter und verhältnismäßiger Einsatz der Mittel.
- Sicheres Tragen der Ausrüstung und deren Schutz vor Wegnahme.

Bewertung:

Bewertet wird die Trageweise und Erreichbarkeit der Ausrüstung/Einsatzmittel im Hinblick auf die sichere und schnelle Verwendung (Führen). Darüber hinaus muss der Schutz vor Wegnahme und der rechtskonforme, situationsgerechte Einsatz gewährleistet sein. Dies geschieht durch professionelle Handlungen und Techniken in Verbindung mit der Ausstattung. Hierbei wird auch die Integration der Ausrüstung, d.h. minimale Beeinträchtigung der Bewegungsfreiheit, effektives Bewegen und agieren im Einsatzfall, bewertet.

Besondere Hinweise:

Die Ausstattung und deren Verwendung können je nach den Vorgaben der jeweiligen Behörde variieren.

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

9 Messerabwehr

Dieses Prüfungsfach umfasst alle Techniken und taktischen Verhaltensweisen, die darauf abzielen, einen Angriff mit einem Messer oder

einem scharfkantigen bzw. spitzen Gegenstand abzuwehren. D.h. die eigene Verletzung zu verhindern oder zu minimieren, den Angreifer zu kontrollieren und die Gefahr zu neutralisieren. Dies kann auch je nach behördlicher Ausstattung und rechtlichen Gegebenheiten unter Zuhilfenahme der Ausrüstung erfolgen. Dies setzt ein tiefes Verständnis für die tödliche Gefahr voraus, um im Ernstfall überleben und handeln zu können.

Messerabwehr unter realitätsnahen Bedingungen hilft diesen Stress zu kanalisieren, einen "Tunnelblick" zu vermeiden und die gelernten Abläufe auch unter höchstem Druck abrufen zu können. Es stärkt damit die mentale Widerstandsfähigkeit. Frühzeitiges Erkennen der Bedrohung unter Beachtung des notwendigen Distanzmanagements können Leben retten.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, Handlungen, Techniken und Ausrüstungsgegenstände effektiv zur Kontrolle der Distanz einzusetzen.
- Trennung von Messer und Angreifer unter Verwendung geeigneten Verhaltens und Kommunikation bis hin zur Entwaffnung.
- Schulung des situationsgerechten Handelns bei der Messerabwehr, u.a. Kontrolle des waffenführenden Arms.
- Verbesserung der Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit und des Timings.
- Förderung der praktischen Anwendbarkeit von Handlungen und Techniken in realistischen Szenarien.
- Eigensicherung des Prüflings.

Besondere Hinweise:

Die Techniken und Handlungen bei Messerangriffen werden unter hohem Realitätsbezug geprüft. Dies beinhaltet das Tragen von notwendiger Schutzausrüstung, das Einbeziehen

von Hindernissen und eine entsprechende Simulation von Stressfaktoren. Dies erfordert höchste Konzentration und Disziplin.

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

10 Spezielle Anwendungsformen

Dieses Fach hebt die Ausbildung über die Grundtechniken und Handlungsmuster hinaus und bereitet auf die Komplexität und Unvorhersehbarkeit realer Einsatzlagen vor. Das gelernte Wissen und Können sind nicht isoliert zu demonstrieren, sondern in dynamischen, unübersichtlichen und stressigen Situationen anzuwenden. Entsprechend steht die integrierte und situationsgerechte Anwendung aller bisher erlernten Techniken, taktischen Prinzipien und Kommunikationsstrategien unter besonderen oder erschwerten Bedingungen. Dieses Prüfungsfach simuliert realitätsnahe Einsatzlagen.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, Techniken miteinander zu verbinden, um den Gegner in eine ungünstige Position zu bringen.
- Anwendung von Weiterführungen der angewandten Techniken, um auf die Aktionen des Gegners zu reagieren und die Kontrolle zu erhalten.
- Schulung des situationsgerechten Handelns und Anpassens in dynamischen Kampfsituationen.
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und des Timings.

Bewertung:

Bewertet werden die flüssige und effektive Verbindung der Techniken und deren situationsgerechte Auswahl sowie deren Anwendung im Sinne einer weitergeführten Technik unter Ausnutzung der gegnerischen Bewegung und Energie. Hierbei wird erwartet, dass der Prüfling seine Handlungen und Techniken an die erwartete Gegenreaktion des Angreifers anpasst und dabei die stetige Kontrolle über den Angreifer aufrechterhalten kann (Weiterführung). Die Anwendung der Techniken und Handlungen stehen im Kontext der komplexen Übungssituation, was Beachtung findet.

Besondere Hinweise:

Der Prüfling hat seine Handlung bzw. Technik so anzusetzen, dass sie ohne Gegenreaktion auch erfolgreich durchgeführt würde. Der Moment in der auf die Handlung des Prüflings reagiert wird, wird von den Prüfern festgelegt.

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

11 Taktische Handlungen

Taktische Handlungen umfassen die systematische, zielgerichtete und situationsangepasste Anwendung von Techniken, Bewegungen und Verhaltensweisen, um eine Aufgabe sicher, effektiv und rechtskonform zu lösen. Es geht nicht um die isolierte Ausführung einer Technik, sondern um die intelligente Verknüpfung von Wahrnehmung, Entscheidung und Handlung unter Berücksichtigung der Gefahren und Gegebenheiten, wie z.B. Raum, Umfeld und Zeit. Taktische Handlungen in simulierten Stresssituationen abzurufen, bereitet darauf vor, auch unter hohem Druck rationale und effektive Entscheidungen zu treffen und diese

umzusetzen. Es fördert darüber hinaus die Fähigkeit zur schnellen Lagebeurteilung unter Beachtung der rechtlichen Gegebenheiten sowie die Kommunikation und Deeskalation.

Taktische Handlungen schulen die Fähigkeit zur Koordination mit Kollegen, zur Aufgabenverteilung und zum gegenseitigen Sichern. Das gemeinsame Verständnis für taktische Prinzipien ist entscheidend für eine reibungslose Zusammenarbeit unter Stress.

Taktische Positionierung und Bewegungsformen können bereits nonverbal deeskalierend wirken oder im Gegenteil, eine klare Botschaft der Entschlossenheit senden. Die richtige Taktik schafft oft den Raum und die Zeit für verbale Kommunikation und Verhandlungen, bevor physische Gewalt angewendet werden muss.

Eine gut durchdachte Taktik ermöglicht es, das mildeste, aber dennoch effektive Mittel einzusetzen und somit die Eingriffsintensität zu kontrollieren. Durch eine kluge taktische Herangehensweise können polizeiliche Maßnahmen (z.B. eine Festnahme, eine Kontrolle, eine Durchsuchung) erfolgreich und ohne unnötige Komplikationen durchgeführt werden.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, sich prinzipiengerecht zu bewegen und taktisch sinnvoll zu handeln.
- Anwendung von Ju-Jutsu-Prinzipien in der Bewegung und in der direkten Auseinandersetzung.
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und des situationsgerechten Handelns.
- Förderung eines ganzheitlichen Verständnisses von Selbstverteidigung.
- Sinnvolles Zusammenwirken im Team, insbesondere der gegenseitigen Absicherung.

Bewertung:

Während der gesamten Prüfung wird diese Aufgabe bewertet. Bewertet werden die Handlungen des Prüflings im Hinblick auf seine ökonomische und effektive Bewegung in allen Prüfungssituationen, wie z.B. Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen und Schrittdrehungen. Dies gilt es situationsgerecht geschickt einzusetzen, um die eigene Position zu verbessern, Angriffen auszuweichen und Gegenangriffe unter Gewährleistung der Eigensicherung vorzubereiten. Auch die Handlungen in Verbindung mit den Prüfungspartnern finden im Sinne eines Zusammenwirkens und der Kontrolle über die Situation Beachtung. Der Prüfling zeigt ein situationsgerechtes Verhalten und erkennt Bedrohungen, woraufhin er angemessen und prinzipiengerecht agiert. Entsprechend werden Techniken effektiv angewendet und kombiniert. Dabei wird auf ein angemessenes Maß an Selbstkontrolle geachtet, die ein professionelles Agieren und Auftreten begründen.

12 Verbale und nonverbale Kommunikation

Die Fähigkeit zur effektiven Kommunikation ist von existenzieller Bedeutung und hat weitreichende Auswirkungen auf den Erfolg von Einsätzen.

Es gilt in dynamischen Einsatzlagen bewusst und zielgerichtet sowohl sprachliche (verbal) als auch nicht-sprachliche (nonverbal) Signale zu nutzen, um deeskalierend zu wirken, Anweisungen klar und verständlich mitzuteilen sowie Widerstandshandlungen zu antizipieren oder zu beenden. Damit einhergehend gilt es Vertrauen aufzubauen bzw. Autorität ausstrahlen. Hierzu gehören die Tonlage, Sprechgeschwindigkeit, Körperhaltung, Mimik, Gestik und der bewusste Einsatz von Blickkontakt.

Im Team werden Informationen und Anweisungen ausgetauscht, um sich gegenseitig zu koordinieren und Situationseinschätzungen abzugleichen. Dies beinhaltet knappe, präzise Aussagen, Handzeichen, Blickkontakt und die Einschätzung des Gemütszustandes des Partners.

Die Kommunikation ist stets an die spezifischen Umstände (Gefahrenlage, Emotionen der Beteiligten, räumliche Gegebenheiten, kultureller Hintergrund des Gegenübers) anzupassen. Sie trägt zur Verhältnismäßigkeit bei, da oft versucht wird, durch Kommunikation eine Eskalation zu vermeiden, bevor körperlicher Zwang angewendet wird. Professionelle und respektvolle Kommunikation, selbst in schwierigen Situationen, trägt maßgeblich zum positiven Bild der Behörde in der Öffentlichkeit bei. Bürger, die sich verstanden und respektiert fühlen, kooperieren eher.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, in verschiedenen Situationen effektiv zu kommunizieren.
- Anwendung von verbalen und nonverbalen Techniken zur Deeskalation, Konfliktlösung und Durchsetzung von Anweisungen.
- Verbesserung der Eigensicherung und des situationsgerechten Handelns.
- Förderung eines professionellen Auftretens und einer klaren, verständlichen Kommunikation, insbesondere in Stresssituationen.
- Transparenz der Maßnahme gegenüber Außenstehenden wie auch den Beteiligten.

Bewertung:

Während der gesamten Prüfung wird diese Aufgabe bewertet. Bewertet wird das Verhalten des Prüflings im Hinblick darauf, dass er

die Bedeutung von Kommunikation in Selbstverteidigungs- und Konfliktsituationen verstanden hat und diese effektiv einsetzen kann. Es wird besonderer Wert auf eine klare, deutliche, deeskalierende und durchsetzungsfähige Kommunikation gelegt. Der Prüfling soll zeigen, dass er auch in stressigen Situationen ruhig und besonnen kommunizieren kann, sowohl mit den Beteiligten als auch im Team.

13 Angriffs- und Partnerverhalten

Im Sinne realitätsnaher Simulation einer Bedrohung, eines Übergriffs oder der entsprechenden Aufgabendarstellung geht es u.a. darum, einen glaubwürdigen, dynamischen und unvorhersehbaren Angriff auszuführen, der den Prüfling entsprechend der Aufgabenstellung fordert und die Wirksamkeit der Abwehrtechniken und Handlungen unter realen Bedingungen testet.

In der Prüfung bedeutet dies, dass die Handelnden ihre Aktionen so steuern, dass alle gefahrlos im Sinne gegenseitiger Verantwortung agieren können.

Vertrauen in den Partner ist die Basis jeder Teamarbeit. Wer im Training lernt, auf seinen Partner zu vertrauen und selbst vertrauenswürdig zu agieren, bildet die Grundlage für effektive Einsätze im Team.

Ziele:

- Förderung eines respektvollen und partnerschaftlichen Miteinanders im Ju-Jutsu.
- Entwicklung eines realistischen und situationsgerechten Verhaltens in der Selbstverteidigung.
- Sicherstellung einer sicheren und effektiven Prüfungsumgebung.

- Verständnis der Prinzipien und Widerspiegelung im Verhalten.

Bewertung:

Während der gesamten Prüfung wird diese Aufgabe bewertet. Bewertet wird das Verhalten des Prüflings im Hinblick auf eine konzentrierte und engagierte Haltung. Techniken werden mit angemessener Intensität und Kontrolle ausgeführt und an den Fähigkeiten und die Konstitution des Partners angepasst. Eigensicherung wird demonstriert, indem der Prüfling unnötige Risiken vermeidet. Hierbei wird respektvoller Umgang sowohl dem Partner als auch dem Prüfer gegenüber erwartet. Beim Verhalten als Partner ist auf aktive, realistische und kontrollierte Aktionen zu achten. Dies erfolgt durch angemessene und realistische Reaktionen auf korrekt angewendete Techniken sowie durch eine glaubwürdige Darstellung und Simulation von Situationen und Angriffen. Ziel ist es, dem Prüfling eine effektive und praxisnahe Lösung der gestellten Aufgaben zu ermöglichen.

14 Verhältnismäßigkeit und Rechtskonformität

Neben den technischen Fertigkeiten ist insbesondere ein tiefes Verständnis für die rechtlichen und ethischen Rahmenbedingungen von immenser Bedeutung für das entschiedene Einschreiten in entsprechenden Situationen.

Die Verhältnismäßigkeit und die Rechtskonformität sind die Kernprinzipien des behördlichen Handelns. Jede Maßnahme, einschließlich der Anwendung von körperlicher Gewalt und Zwang muss stets im Einklang mit den geltenden Gesetzen und Vorschriften stehen.

Ein tiefes Verständnis für Verhältnismäßigkeit und Rechtskonformität ermöglicht es dem Beamten, Situationen besonnener zu bewerten und gegebenenfalls deeskalierend zu wirken. Es geht darum, durch überlegtes Handeln Eskalationen zu vermeiden und Konflikte effektiv zu lösen, ohne unnötige Härte anzuwenden. D.h. u.a. Techniken mit der nötigen, aber nicht übermäßigen Intensität anzuwenden, um Situationen rechtssicher zu kontrollieren, statt Gegner zu besiegen.

Dies beinhaltet sowohl die Auswahl der Techniken als auch die Art und Weise, wie sie angewendet werden. Ebenso bedeutet dies die professionelle Kommunikation mit dem Gegenüber und im Team.

Ziele:

- Demonstration der Fähigkeit, Techniken unter Beachtung der Verhältnismäßigkeit und Rechtskonformität anzuwenden.
- Schulung des situationsgerechten Handelns in Selbstverteidigungs- und Kontrollsituationen.
- Verbesserung der Eigensicherung und des professionellen Verhaltens.
- Förderung eines verantwortungsbewussten Umgangs mit den erlernten Techniken und Handlungen.

Bewertung:

Während der gesamten Prüfung wird diese Aufgabe bewertet. Bewertet wird das Verhalten des Prüflings im Hinblick auf sein Verständnis der rechtlichen und ethischen Aspekte der Selbstverteidigung sowie der Anwendung von Zwang – und darauf, inwiefern er diese in seinem Handeln berücksichtigt. Damit einher geht ein besonnenes Verhalten des Prüflings in den stressigen Situationen bei entsprechender Kommunikation.



Deutscher Ju-Jitsu Verband e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz